6 Alimentos Maravillosos para Diabéticos y Consejos para Superarlo

La diabetes tipo 2 representa el 90% de todos los casos de diabetes. Los alimentos juegan un papel clave en las personas con esta enfermedad. Su objetivo es satisfacer las necesidades nutricionales, controlar la glucosa en la sangre y lípidos sanguíneos, promover el mantenimiento de un peso saludable y prevenir las enfermedades cardiovasculares.

6 alimentos para incluir en el menú para la diabetes

Peras

Las peras contienen muchos compuestos fenólicos, incluidos los flavonoides, responsables del color de la fruta, y ácidos fenólicos. Presentes principalmente en la cascara de la fruta, estos componentes neutralizan los radicales libres gracias a su efecto antioxidante. Los compuestos fenólicos contribuirían así a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y de ciertos cánceres.

El alto contenido en fibra que resulta de la alimentación con pera ayuda a reducir el riesgo de problemas cardíacos y regularía el tránsito intestinal. Las fibras solubles en la pera retrasan la absorción de glucosa en el intestino delgado, lo que permite un mejor control glucémico. Las personas con diabetes tipo 2 necesitan controlar los niveles de glucosa en la sangre, es decir, los niveles de azúcar en la sangre, para evitar la hiperglucemia. Si se presenta hiperglucemia, la persona puede experimentar síntomas como micción constante o una sensación de sed.

Aguacate o palta

El aguacate es una excelente opción dietética porque es un antioxidante fuerte. En la diabetes, es importante consumir alimentos con alto poder antioxidante porque esta enfermedad promueve la actividad de los radicales libres responsables de la oxidación del cuerpo. Éstos pueden llevar a la glicosilación (reacción entre el exceso de glucosa y las proteínas del cuerpo) que es uno de los factores en el envejecimiento acelerado del tejido.

Haz clic aquí para leer todo el artículo